Berrakuntzaren Zentroa

Aurkezpen-rituala

Irudiaketa formatu orokorra, bako bileran eta parte hartzaile guztiek erabiltzen dute.

Nire "Kaixo, Bob naiz, adiktua naiz" esaltzea nirek
AA-ren irasekuntza ezarri nagusi bat egiten du: harremanak ujiak truksatako identitatearen bidez sortzen ditu. Palekin dagoen guztiek "adiktua naiz" esaten bihurtuz, nadie ez dago bakarrik. Problema da, identitateak definitzen du deficituaren bidez — zure kontrolatu nahi ez duen, zure egiaztatu nahi ez duen, edo zure kekenarekin lotuta dagoen. Irasekuntza batetik esaten duzu eta irasekuntza batetik ere esaten duzu. Erateak ez da aldatzen. Identitatea ez da sortzen.
Kernel-aren irasekuntza, bestelako arkitektorek (edo harremanak) bidez sortzen du ujiak. "Gernak naiz," edo "Preocupatua naiz," edo "MTHFR naiz" ez dira deficitu-adierazkiak. Biologikoak ezkerritasun-adierazkiak dira. Beraien esanaz: "gure sistema nola dago konektatua, zer behar du, zer aurrera uztatzen ari naiz." Identitatea aurrera ziola da lehen esaltzeetik.
"Elezionearen Zazpiak" elementuak ezarri nagusi bat egiten du: dopamina-beharra normalizatuz, patologizatu gabe. Palekin dagoen guztiek azkenak behar dute. Galdaketa ez da behar dituzteola — galdaketa da zeinak erabiltzen dituzte orain. Zure azkenak modernoak esatenak, grupoaren aurrean, zure identitatearekin eta haileko kirolak/naharritza hauek arteko konektzio neuronalak biltzen ditu. "Nire elezionearen zazpiak harri-eskaketa eta espressoa saiatelakoak dira" esaten duzun batek, identitate hori indartzen ari zara. Hor ez da nahatzen. Hor da mekanismoa.
Grupoaren erantzunak mota biren arabera kalibratatuak dira — Gernak, energiaarekin lotzen den zerbait entzuten dute; Preocupatua, osoarekin lotzen den zerbait entzuten du. Niek ez dizu esaten baizuki ritual batek bestearen dlaurako diseinatuta.

Birre Elementuak

Bako Ingirizkoan Zer Zegoela

Bera struktura, bako bileran, bako parte hartzailean

Aurkezpenaren Modeloa

"Nire izena [izan] da."
"Nire [Gene Tipea / Otakoko Tipea] da."
"Nire Aukerakako Zaporeak [modern thrills] barne hartzen dituzte."
"Orain, [beste hitz bat] baten gainean lan egiten dut."

Hura da osagarri aurkezpena. Lau goihak dira. Ez beharra. Taldea ohar egiten du bakoaren ondoren — erantzuna gene-tipoari zehar izatea dela, beraz gehiak bihurtzen dira bigar batek bigar bat erakartzeko.

Elementu 1

Izena

Izan-ena barkatu, zorrotatu elementu bat ez dago.

Izena lehen izatea da eta bakarrik dago. Ez dago kualifikazio bat. Ez da 'Kaixo, Bob nauden eta 47 egun barruan garbi juren'. Ez da 'Bob nauden eta semanara oso zailtasunak izan zitza'. Izena bakarrik. Taldearen erantzuna sinplea da:

PARTE HARTZAILEA: Nire izena [name] da.
GRUPO: [Izena]. On egin zaitutegoa.

Txikiak pertsonaren izena esaten die. Horrek nahatza ez da — pertsona askorenek esaten dizuena zure izena eskuratzea neurologikoki zeregin batez jarratzen du. Isudi sozialaren zirkuituak berahi egiten ditu, eragiltza perralkiz hurbilatu zituztenak. Laburra, gasturrena eta miresiko ez dagoena da.

Elementu 2

Genaren Denaera / Otakaren Denaera

Identitatearen ankora — biologia, ez patologia

Hau da egikuntza nagusia eginezkoa den linea. Parte hartzaileak arreta kognitiboa izena ematen. Parte hartzaile berriak, oraindik aztertuko dizkiola, erantzun gildatua dute (egoera zehar begiratu). Talakoei egiteko erantzuna motaari eginerako ez da: Artzainerrak aktivazio energia ezkaten; Kekakariak zesteagortuko egonek ezkaten.

Sehre-Tipo Bitu Txuhatuak eta Txartelako Erantzunak

PARTICIPANTE: Ni Guerreroa naiz. [Val/Val — dopamina ebailar taktikoa, intentsitatea behar du]
TXARTELA: Kanala egin. ⚡

PARTICIPANTE: Ni Preocupatua naiz. [Met/Met — ebailar taktikoa urratsioa, egonek behar du]
TXARTELA: Zaitugu goian.

PARTICIPANTE: Ni Guerrer-Preocupatua naiz. [Val/Met — balanzatua, eragile]
TXARTELA: Zureko potentzia handia da. ✦

PARTICIPANTE: Ni MTHFR naiz. [Metilazio variantea — horniko suministro-ebailak]
TXARTELA: Ziarekin berriro urratzi ari gara.

PARTICIPANTE: Ni Urratsutua Preocupatua naiz. [MTHFR + Met/Met — sistema hilibertatuta]
TXARTELA: Urratsioan joango gara eta elkarrekin.

PARTICIPANTE: Ni Stimulazio-Uratsutua Guerreroa naiz. [MTHFR + Val/Val — urratsutua eta ebailar taktikoa]
TXARTELA: Lurreko lantera moantza bat aurkituko zugu.

PARTICIPANTE: Ori neurri-tipoa ez dut. [Partegin berria, oraindik ez aztertua]
TXARTELA: Aurkituko. Elkarrekin aurkituko gaizki.

[Emoji sinboleak hitzalditza-azalpenarako dira — ez dituzuekin esaten. Arteko energia da garrantzitsuena. Guerrerok, haien aktibazio-antasari egok dena behar dute. Preocupatuek, kortisol-antasua altu ez dion erantzuna behar dute. Gehi txarteletan, txartelak honek baiseyra gasketzen du.]

Partebait berrietan, edo zure mota ez jakitenek: hau ez da baitxarri. ‘Zure mota ez dut ezinbestekoa’ hitzaldia oso egiaikorra da eta harrera ona, harrera harrigarri batean jasotzen da. Fenotipoaren Azalpenak (Protokolola 06) iraupen gisa eskaintzen da — ez da ezinbestekoa. Bertsarren motak deskribatzen ikustenarekin, pertsona gehienak lan edo damuziare mota gisa identifikatzen dira bi edo hiru mitateguntz.

Elementu 3

Elezionearen hitzkiztira

Beharra altzolak — ahotsz izena ematea, sesio bakoan

Parteginak adierazten legezko, seguragarriakako alternatiboak substantiak horrekin — edo horiei artean irakurri ari direnekin — dopamina sinalea ematen die, edo emango. Эд hauek dira "Modern Thrills" (Modern Thrills): ekintzaak neurokimikaleko funtzio berbait ematen dituztenak, substantiak ematen dion funtzio berarekin, baina debioarekin.

Talakuaren erantzuna hitzponkerari eguzki batezkoa da, tipoa edozein izan.

Parte hartuilea: Nire Aukeratutako Esperientziak [lista].
GROUP: Hau da egia.

Modern Thrillak Filosofia

'Modern Thrills' (Modern Thrillak) da Kernel-aren jarrera AA-k ez duen kasu guztietan erreakzioa: zer egiten ari zara dopaminaren beharrarekin? AA-ren erreakzioa, batez ere, 'zerbaitetan laguntzea, zure patronarekin harreman jartzea, bileretan joatea' da. Эдakak balio handiak izan dute — baina ez dute adierazten neurokimikaleko hobea, eta horrek adiktzioa sortu zuen. Kokainarekin funtzionatzen zuen "Artzainerako" (Warrior) bakoitzak, 'zerbaitetan laguntzea' ez du dopaminaren altziera orokortzen.

Kernel-ak dio: izena emango zure behar biologikoari erakagarri, gero aurkitu modern thrillak hori betsatzeko. Artzainerako: kirolak intentsitate handikoak, joko lehiak, merkataritza, esperientzia ekstremoak, urri, makina bigarrak. "Artzainerak" (Worriers) barakoitzak: altzera ritmikoa, zirkuitu/akatsko lanak, musika, egoitza, irakurri sakon. MTHFR pertsoneen barakoitzak: natura-kontaktea, altzera berritzailea, energia gehiago sortzen duen edo bestekoago edozein aktibitatea.

Izena ematea, irasekako hasieran, tresna hiru egiten du: pertsona eta altzera orokorra arteko identitatearen lotura sortzen du; grupoak kontzientzia geratzen zaio, pertsona bakoitzak zer funtzionatzen duen, beraz laguntza zehatza izan daiteke; eta normalizatzen du guztiek thrillak behar direneko argia — diferentziaa da erabiltzen dituztenak.

Aterri motua	Kontemporaleak Eragileak Menua — Egiziak Hiru Daitekeko
Laban	CrossFit, powerlifting, arte marcialak, BJJ, sprintak, obstakulo-leialdiak, joko-leialdiak, esports, txartel-negiziak, improvisazio-komedia, sportak ekstremoak, hurreko-uzkiak, heavy metal, poker, karre-iareko-arraketa, sparring
Kezkari (Met/Met)	Laupatzeko jak[][, yoga, doikoan egiteko aktibitatea, bizi-aktibitatea, pilates, karreko manuala teknikoa, musika praktikak, programazioa, komplexoakko egoeraak egoitza, hortleko egiteak, lanak eginak/crochetak, irangelakoak, puzzleak, idazketa, natureko paseok
Gerrero-kontzernatzaile (Val/Met)	Bariabeak — batez kirol intentsitate handiarekin eta kreatibotasunaren kanala; jogintza eta musika; arraketa eta kukoaketa; joko lehiakariak eta meditazioa
MTHFR (COMT)	Bosko nahastraketa (Shinrin-yoku), bikikleta arrunta, ilurketa, estiraketa, yoga errestauratiboa, naturale fotografiak, kitxotzea hura, aldizkariari idazketa — bako energia sortzaileak, energia sortzaileak ez dena.
Agotatutako preokuntza	Pagoketaak, yoga lasaitarra, musikakin jakiarrak, lan kreatibo lasaitarra, animalekin harremanak, jardineria sinplea — arreta erestaltzean jartu, stimulazioa baino lehen.

Stimulazio-urrariko germen	Laburra eta intentsitate handiko egiteak: 20-min HIIT, sprint-distirputzak, arrakasta nagusiak — 48-orduko neguarekin, sesioak artean estrategia-jokoak eta puzzle lehiakariak.
Universala (bida guztietako)	Kofe (edo espresso, erakargarriena), musika aoingoagoko, biajetak, kueketa, ura urrrerako, bidaia, proiektuak saporeak, boluntari lanak, hayesan egonako denbora, bihiko bihurtzen diru pertsoneekin egonako denbora

Parte hartzaileek ez dute beraien interesak lehen egunean zehar guztiz jasotuta behar. 'Gauraindik gukastatzen ari naegola' jawa egokia da. 'Kafe eta paseoko ordu lucoak' jawa egokia da. 'Surfareko edonbiak edonbi zitu eta berarekin berriro joan nahi dut' jawa egokia da. Fasilitatoreak haien guztia onartzen ditu, grupoak jawa baten bidez: 'Hau da garrantzitsuena.'

Elementu 4

Nire lan egiten ari dena

Beste bat — aurrekoa, ez atzulegiari.

Lauetarako elementua da hura, mugitzen den. Bilereta batetik bilereta batera da. Hau da parte hartzaileak oro har, bere erdiestaltzean aktiboki lan egiten ari den zegoela hitz egiteko — ez da saihestukoa, ez da zailtasunari, baizikola izultzen ari den edo aurre egiten ari den zegoela.

Grupoaren erantzuna:

Parte hartuilea: Orain [bidegoiarekin] lan egiten dut.
LAGUNAREKIN LAN EGIN DOOLA.

'Zer lan egiten diola' eta testimonio arteko lotura
AAren testimonioa iraurrako ikuspeona da: zure egina, gertatu zaiola, eta zenbait lanegia izan zaiola. Funtsionalitate gehiago bat izaten du — kaleku izena ematea, istorioa eskatzea, eta larregoko izulak txikitzea. Baina pertsonak beraien emakariago momentu-identitatean harrapatu dezake, eta literaturak eta hitzaldiko fluiditatea eskatzen du, eta hori guztiek ez dute.
'Zer lan egiten diola' iraurrara begiratu izana da. Batzari beraien iraurra naratzeko ez zaio. Batzari beraien sufrimentua eshea ez zaio. Sinpleki galdetzen du: zer da egingoako proiektua? Hor izatea 'zaharrak egitea' bezala txikia izan daiteke, edo 'benzosak utzi' bezala handia. Bitartek egia balio dute. Bitartek batkatuago ez da bat.
Fasilitatoreak atxikitzeko izan behar ditu pertsonak 'zer lan egiten diola' testimonio batean eramateko saiatzen direnei. Zehma: 'Mantenezko istorioa —

horregako espazioa izango gai. Orain, zure lan egiten ari osmo bat.' Estruktura guztiek babesten du, larregoko izulak ereman daitekeena barneagoren pertsonak ere.

Ritual osoa

Ordenan — Fasilitatorearen Eskripta Osokoa

Hau aulkeratzen du orriko bilerakoei buruzko fasea 2.

> Flujoak
> Amaierako adierazpenaren (Amaierako adierazpena, ekuelketa, ur, Kerneletik hasierako esanitza) ondoren, fasilitatzaileak zuzenean Ingimerakeko Ritualera (Introduction Ritual) pasa da. Hau itxuliko da ingaterako ingimerakeko kontsekzioa. Ingimerakeko Rituala BERARAKO ingimerakeko kontsekzioa da: informazio guztia berbait dago (nari izatea, nola dagoen, zer behar du), baina formatu antolatuta, krisis dokumentatzea baino gehiago identitatea urratzen duen formatu batean.

FACILITATOREA: Gaur aurkezten gaitu. Batzar guztietan formatu berri batean da — lau sententzia. Ni hasten dien.

Txatipenaren hasierako modela txatipenarekin egitea. Erabili zure tipoa eta zure erreal esperientziak. Ez erabiltzi ezinbestekoki beste bat — autentiztasunak da ritua funtzionatzeko baterako.

FACILITATOREA: Nire izena [your name] da.

Parte hartzailea: Nire izena da [name].
GRUPOA: [Izena]. On etorri.

FACILITATZAILEA: Ni [tupak] naiz.

[Facilitatorea bere mota adierazten du. Taldeak, mota-tanjako erantzunarekin hihurtzen da.]

FACILITATOREA: Nire Aukerakko Hobiak [nire benetako hobiak] barne hartzen ditu.

Parte hartzailea: Nire hautak eragileak hauek barlatzen ditu [lista].
TALDEA: Hau da kasta.

FASILITATOREA: Orain, [lan egiten ari nauden lan bat] (or: [lan egiten ari nauden bat])

PARTICIPANT: Orain, [bidegoitza bat] lan egiten diot.
Biltzenak zurekin lan egin doola.

FASILITATZALEAK: Orain, aztertuko gara gehiago. Bidaia egiteko garaia izan elementu bakoarekin. Taldea erantzun doako bako esaintzaren ondoren — nola funtzionatzen duen eskuratuko duzu.

[[Joa zurehozko edo eskuhozko pertsonarengana. Jarri gehi inguruko. Denbora jarri — bako introdukzioa 60 segundotik gutxiago izan behar du guztira.]]

Dirigilearen Notaak — Parte Hartzaile Berriakarekin Lanbideak
Parte hartzaile berriak, tipiari ezin dutelako:
Bileraren aurretako, ezin bada: Tipo-kartak emango zaien (zioan begiratu) eta Artzain/Preokuntzailea deskribazioak irakurtzeko utzi. Birtsak askoak bateko identifikazioa eginez, azalpen formal bat gabe.
Bileraren ondoren: 'Tipiari ezin dutelako' da erabilgarrikoa dela jawaabu eta bere onartutako oinarrizko jawaabu grupo bat da: 'Edo utzi. Bateke aurkituko ditugu.'
Bileraren ondoren: Fenotipo Azalpena (Protokolola 06) baliabide gisa eskaini. Ez presiotu. Birtsak askoak tipiari identifikatu dute 2–3 bileretan, besteak eskuratuz.

Parte hartzaile berriak, gaurko hurbil-eremuak (Modern Thrills) ezin dutelako:
'Orri-eremuak oraindik aurkitzen ditutela' → 'Hura da ustea.' (Grupoak bilaketa onartzen du, ez jawaabuak)
'Aurreko [X] erabiltzen nola izan' → Horrek kontatzen da. Izena emango.
'Eriktuetan, coffee-a' → Horrek kontatzen da. Izena emango.
Dirigileak laguntzen ari da: 'Zer dezakeu adoratu zuen substanzia berak hartu baino lehen?' Gaurko hurbil-eremuak galdetakoak oso gutxi batean zerbait aurkitzen du.

-
-
-

-
-
-
-

Fasilitatzailearen Notaak — Zer egin baino zailtasunak
Batzu bat testimoio oso bat ematen badu, lan gutxi bat baino: «Itxulu hau — guztia esan nahi dut, eta egoera dago. Orain, lan gutxi bat. Izena, mota, hobeak, zein lan egiten ari os.»
Batzu bat «Adiktua naure mota» esaten badu: «Hau antzokia da. Otakoko mota batean joaten gara — jakite duzu Lehenak edo Damuzena direla? Oraindik ziurtasunez ez badu, hori esan utzi.»
Batzu bat emotiboa izaten badu hasieraren ondoren: utzi. Ez azkaratu. Taldea isiltsuagoa jarri behar du. Prest dagoenean, jarraitu dezake edo berratu dezake. Taldeak ez du erantzun, irteko gutxi bat irrotatu baino — gero taldea normalki erantzuga.
Batzu bat parte hartu nahi ez duen: «Zutabe guztiz baina. Gau kontserbatu dezakezu.» Ez presjonatzea. Lauroaren amaieran itzuli eta, zaporez, berriro

eskaintzea.
Batzu bat hobeak-en lista oso luzea ematen badu: zirkutatu, utzi amaitu, «Hau da egoera» — gero, bertsatu, mitatearen ondoren: «Lista gogoratsagarra.
Hasierako, zure hobeak bi edo hobeak hildakatu, modoak joan gutxiago izan ziren.

-
-
-
-
-

Tipo Kartela

Itsaltu eta berri partebaitetarrak emango

Harra bat — irakurtzen dute beren lehen eskubidetan edo lehen eskubidetan

Karta hau zure bilera lehenako parte hartzen duen edozein pertsonari ematen diotela. Bere buruari aurkezteko nahikoa informazio ematen diola, liburuak irakurri beharko ez bezala edo bilera lehenago parte hartu beharko ez bezala.

Ki motako otak izulin duzu?

Irangi deskribazioak biak. Aukeratu egokiarekin dagoena — edo egokiarekin dagoen kombinazioa.

⚡ LABURBILARA (Azalpen azkar) Bizitzeko sentitu era, intentsitatea behar duzu. Gorabea ez da egokia edo jilera sentitzen zaio. Tentsio akut batean ondo funtzionatzen duzu. Stimulanteak erabili zitzakeu. Lehiaketa, berriotasun eta arriskuak behar dituzu. Taldea/Txartelariak: "Kanala egin."	□ KEKALKARI (Met/Met — eragiketa indarra txura) Stressaren ondoren zainkitari tetsi dago. Mezgeaz pentsatzen duzu, baina harremanetan geratu dezakezu. On funtzionatzeko, oso egokia dago. Depressantak erabili zitzakezu. Ritmoa, zubitatea, eta segurtasuna behar duzu. Txartelaren erantzuna: "Hona dago, zurekin."
□ MTHFR (Metilazioaren variantea — hornikuntza agotatu) Energia baxu kroniko edo animazio baxua. Substantiak normala sentitu dezakitu. Antidepresibak sou gutxi roleak egin. Errestaurazioa behar duzu, gehiak	✦ ORAINDIK EZ DA ZIURTATU (Aurkiesten ari zara) Oraindik ez da beharrezkoa jakiteko. Saiatu esatea: Ez dut ezinbesteko. Besteetan zure burua harrotuko duzu. Protokolo 06-ak hori formatean zergaitzeko laguntzen du. Txartelaren erantzuna: "Jakiko duzu.

sortzea ez. Txartelaren erantzuna: "Zenbietearekin berriro urratzen ari gara."	Batekin aurkiesten egingo ga."

Ingirizkoa argia — Nola ahotsatzen da

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."

GROUP: "Lee. Good to have you here."

"I don't know my type yet."

GROUP: "You will. We'll figure it out together."

"My Thrills... I don't know. Music, maybe."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just showing up."

GROUP: "We'll work on it with you."

Bileraketa Prozesu Indarraztatua
Formatu osoa, introduzione ritualaarekin barratuta
Aldatu Fase 2 oraindikkoak hiruarekin.

Fasea	Zer gertatzen da	Iraola
Fase 1 — Hasiera	Ura + Egoa + Helburu Adierazpena (ahotskatu eta erantzun) + Nukleusetik irten daitekeena sententzia	Minutak 8 inguraino
Fase 2 — Ingresio Rituala	Bako partisipanteak: Izena → Tipo → Aukerak harrierak → Zerarekin lan egiten dut. Grupoak erantzunen bako elementuaren ondoren.	Inguraino 15-20 minutak
Fase 3 — Protokolo Sesioa	Protokolo bat, ingelarreko hizkuntza errazteko ingirizkoa, eginaketa zergaituta edo elkarrizketa, eta labur refleksioa	25–30 minutak
FASEA 4 — AMAIERA	Facilitatorearen refleksioa, bako pertsona buruago mitingoa arte egiteko zer bat adieraztea, eta itzultzeko rituala.	~8–10 minutuak
Bilaka		60–70 minutak

Sukegiak Logika
Bateko bistoiarekin, kutxakatak terapeutikoa koherentea da, eta biologiaren kutxakatak terapeutikoa bidaltzen du:
Harrerak — gorputzari zutearaztea eta amaierakoa adieraztea (ez da zutaina; biologia zutearazteko zutatu zegoen hemen)
Introduzione Rituala — identitatea arkitekturaren bidez, ez defizitaren bidez, ezarritzea; erantzun-naharatzeak izena ematea; lan berriaren izena ematea
Protokolo Sesioa — behar egokiareko gehiakatu duen egoera zehatza lanatu

izatea
Itzultzea — ekzio konkretu bat zutearaztea eta pertsona horietara itzultzea itzultzeko hitzak eramaten dituztenak, arteko sesioaren artean

Bako faseak funzio neurologikoa ezberdina funtzionatzen du: harrerak sistema nervioso parasimpateetikoa aktibatzen du; introduzioneak identitatea eta konektatutako bizitza soziala biltzen du; protokolo sesioak kortekso prefrontalareak problemaarekin çözutzenan parte hartzen du; itzultzeak dopamina aktibatzen du harrera ekzio konkretuaren antizazioaren bidez. Rituala ez da dekorazioa. Erabiltzaile mekanismoa da.

-
-
-
-